

道

2023年(令和5年)7月3日

第2学年主任 亀井 翔一

健康に関する講習会

6月13日(火)に藤沢市役所の保健予防課と健康づくり課の方々を講師としてお招きし、「健康に関する講習会」を開催しました。3本立ての内容で、1つめは【タバコと健康】でした。ニコチンやタールなどの成分について学び、肺がんや依存性の話など、タバコが自分の体にどのような影響を及ぼすかを知ることができました。

2つめは【飲酒と健康】でした。飲酒は、人によって受ける影響が違ったり、過度のアルコールを摂取することで与える体への影響、肝臓の負担などについて学びました。成人した際の飲酒との付き合い方についても考える良い機会となりました。

3つめは【ストレスの対処法】でした。そもそも、ストレスとは何なのか。何がストレスなのかという根本から学びました。適度なストレスは「やる気」や「集中」を高めてくれ、乗り越えたときに自分の心の成長につながるものであること、過度のストレスは心や体に影響が出てしまうことから、自分なりのストレスを軽くする方法を見つけることが必要であることを学びました。

お話の途中で関係機関の連絡先なども紹介され、「はじめて知った」という声も聞かれました。誰にでもある「ストレス」とどのように付き合っていくべきか考えることができました。

お礼のことは

この講習会のあと、来ていただいた方々から皆さんに対してお褒めの言葉を頂きました。休憩時間が終わるタイミングで声を掛け合って着席する、時間に対する意識の高さ。講習会の途中、機材のトラブルでスライドを見ることができない時間帯では、何も指示をされていないのに予備で準備していたタブレット端末を手にして話を聞く対応力。顔を上げて集中して話を聞き、講習会に参加する姿勢。お話が終わった後に行われた質疑応答の時間での的確な質問など、多くの点を挙げていました。無意識だったかもしれませんが、これはすごいことなのです。



集中して話を聞く様子

気になった点に質問をする様子



学年レク

6月15日（木）に学年レクがありました。各学級の学年評議委員が計画した「借り物競走」をおこないました。

借り物競走と言っても、「お題」に合った“物”を借りてくるだけではなく、“人”を借りてくるものもあり、いつもとは違う借り物競走にとっても盛り上がりました。「またやりたい！」という声や「楽しかった！」という声も聞こえてきて、学級の垣根を越えて楽しむことができたようです。

途中、降っていた雨がひどくなってしまったことから後半戦に計画していた「スピード宝島」はできずに学年レクが終わってしまいました。とても残念でしたが、学評のみなさんはみんなのために楽しい企画をしてくれて、ありがとうございました。次の企画も期待しています！



教育相談(三者面談)

7月10日（月）～14日（金）の5日間は、教育相談（三者面談）となります。すでに各学級の担任から調整した予定表が配付されたことと思います。お忙しいところ、日程調整にご協力頂きありがとうございました。

各学級の予定表を確認して頂き、何かございましたら担任か学年職員までお願いします。

また、7月に入り気温も高くなってきました。ご来校の際は、熱中症に気を付けていらしてください。